



GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
YÜKSEK ÖĞRENİM
KREDİ VE YURTLAR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
www.yurtkur.gsb.gov.tr

16 ARALIK 2018

BASIN KUPÜRÜ



GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
YÜKSEK ÖĞRENİM
KREDİ VE YURTLAR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

www.yurtkur.gsb.gov.tr



Aşırı yemek vücut sistemini bozuyor

Dr. Ender Saraç, "Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor. Kollar bacaklar inceliyor, karın şişiyor. Göbek ve belde yağlanma oluyor, kas ve kemikler eriyor." dedi.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Ender Saraç, "Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor. Kollar bacaklar inceliyor, karın şişiyor. Göbek ve belde yağlanma oluyor, kas ve kemikler eriyor. Aşırı yemekten çok fazla hastalıklar oluşuyor." açıklamasında bulundu.

Saraç, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü'nce (KYK) düzenlenen "Çınaraltı Gençlik Söyleşileri" programı kapsamında Kütahya İl Müdürlüğü'nün hazırladığı "Kendine İyi Bak" söyleşisinde KYK yurtlarında kalan üniversite öğrencileriyle bir araya geldi.

Sağlıklı beslenme ile ilgili açıklamalarda bulunan Saraç, insanlarda yaş ilerlemesine bağlı olarak metabolizmanın her 10 senede bir yavaşladığını belirtti.

İnsan vücudunun ve organlarının aynı kalmayacağını, sağlığına dikkat etmeyenlerin birçok hastalık riski ile karşı karşıya kalabileceğini vurgulayan Dr. Saraç, "Gözlerin, kulakların, beynin, pankreasın, mesanen, genital organların, kasların böyle kalmayacak. Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor. Kollar bacaklar inceliyor, karın şişiyor. Göbek ve belde yağlanma oluyor, kas ve kemikler eriyor. Aşırı yemekten çok fazla hastalıklar oluşuyor. Aşırı yemekten şişiyoruz ve sistem bozuluyor. Erkekler göbek ve bel civarını ölçün. Erkeklerde 94, kızlarda 88 santimi geçmeyecek. İşte sağlık falına bakmak bu. Gelecekle ilgili büyük ipucu. Eğer bu ölçüyü geçiyorsa sorun var demektir. Ölçü geçiyorsa, yüksek tansiyon, şeker, kalp krizi, inme, felç, karaciğer yetmezliği, safra taşı, böbrek hastalıkları, alzheimer. Bunların riski artıyor. Göbek ve bel büyüdükçe, yağlandıkça ömür kısalıyor, ciddi sıkıntılar ortaya çıkıyor. Bel ve göbek yağlanmaları hastalıklara davetiye çıkarıyor." diye konuştu.

Atalarımızın daha sağlıklı bireyler olduğunu aktaran Saraç, "İnternette Çanakkale Harbi, Kurtuluş Savaşı, Balkan savaşları videolarını seyredin. Atalarımıza, büyük babalarımıza bakın. Bir tane obez, şişko dedemiz yok. Ne oldu bize de biz bu kadar bozulduk. Ne oldu da biz bu kadar kas kaybettik. Fransızların bir sözü var, 'Türk gibi kuvvetli' diyorlardı. Şimdi ise 'Türk gibi sigara içeriyorlar' diyorlar." değerlendirmesini yaptı.



'Asitli şekerli içeceklerin faydası yok zararı çok'

İNSAN sağlığını tehdit eden yiyecek ve içecekler hakkında da bilgiler veren Saraç, açıklamalarına şöyle devam etti:

"Bir de yiyecekler arasında 3 tane başımızın belası gıda var, beyaz un, beyaz şeker ve mısır şurubu. Bir kere doğada mısır şurubu diye bir şey yok. Bu Amerika'nın, İsrail'in GDO'lu tarımla beraber çıkardıkları bir şey. Şimdi tatlılar, kolalar daha ucuzladı. Çünkü mısır şurubu ile yapılıyor. Eskiden pancar şekerine, beyaz şekere 'dikkat' derken, pancar şekeri artık masum kaldı. Çünkü genetiği değişti-

rilmiş mısır şurubu her şeyi bozdu. Bakın bir orta boy kolada 6 küp kesme şeker var. Birkaç sene önce bunu söylerken ki 6 küp kesme şeker 150 kalori yapıyor. Şimdi daha beter, mısır şurubundan yapıyorlar. Yani niçin içilir ki bu. Vitamini, antioksidanı yok. Seni kanser, şeker hastası, obez yapıyor. Lütfen iyi düşün, gençliğini harcama. Bu asitli şekerli içeceklerin hiçbir faydası yok, ama zararı çok. Onun yerine rezene, yasemin, tarçın, kuşburnu, elma çayları, yeşil çay, beyaz çay gibi çayları için."





Ender Saraç: Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor

BESLENME ve Diyet Uzmanı Dr. Ender Saraç, "Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor. Kollar bacaklar inceliyor, karın şişiyor. Göbek ve belde yağlanma oluyor, kas ve kemikler eriyor. Aşırı yemekten çok fazla hastalıklar oluşuyor" dedi.

Saraç, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yüksek Öğretim **Kredi ve Yurtlar Kurumu** Genel Müdürlüğüne (**KYK**) düzenlenen "Çınaraltı Gençlik Söyleşileri" programı kapsamında Kütahya İl Müdürlüğü'nün hazırladığı "Kendine İyi Bak" söyleşisinde **KYK yurtlarında** kalan üniversite öğrencileriyle bir araya geldi.

Sağlıklı beslenme ile ilgili açıklamalarda bulunan Saraç, insanlarda yaş ilerlemesine bağlı olarak metabolizmanın her 10 senede bir yavaşladığını belirtti.

'Bel çevresi erkeklerde 94, kadınlarda 88 santimi geçmeyecek'

İnsan vücudunun ve organlarının aynı kalmayacağını, sağlığına dikkat etmeyenlerin birçok hastalık riski ile karşı karşıya kalabileceğini vurgulayan Dr. Saraç, "Gözlerin, kulakların, beynin, pankreasın, mesanen, genital organların, kasların böyle kalmayacak. Kendine iyi bakmayanlar gittikçe kurbağaya dönüşüyor. Kollar bacaklar inceliyor, karın şişiyor. Göbek ve belde yağlanma oluyor, kas ve kemikler eriyor. Aşırı yemekten çok fazla hastalık-



lar oluşuyor. Aşırı yemekten şişiyoruz ve sistem bozuluyor. Erkekler göbek ve bel civarını ölçün. Erkeklerde 94, kızlarda 88 santimi geçmeyecek. İşte sağlık falına bakmak bu. Gelecekle ilgili büyük ipucu. Eğer bu ölçüyü geçiyorsa sorun var demektir. Ölçü geçiyorsa, yüksek tansiyon, şeker, kalp krizi, inme, felç, karaciğer yetmezliği, safra taşı, böbrek hastalıkları, alzheimer. Bunların riski artıyor. Göbek ve bel büyüdükçe, yağlandıkça ömür kısalıyor, ciddi sıkıntılar ortaya çıkıyor. Bel ve göbek yağlanmaları hastalıklara davetiye çıkarıyor." diye konuştu.

'Bir tane obez, şişko dedemiz yok, ne oldu da biz bu kadar kas kaybettik?'

Atalarımızın daha sağlıklı bireyler

olduğunu aktaran Saraç, "İnternette Çanakkale Harbi, Kurtuluş Savaşı, Balkan savaşları videolarını seyredin. Atalarımıza, büyük babalarımıza bakın. Bir tane obez, şişko dedemiz yok. Ne oldu bize de biz bu kadar bozulduk. Ne oldu da biz bu kadar kas kaybettik. Fransızların bir sözü var, 'Türk gibi kuvvetli' diyorlardı. Şimdi ise 'Türk gibi sigara içiyorlar' diyorlar" değerlendirmesini yaptı.

'Asitli şekerli içeceklerin hiçbir faydası yok ama zararı çok'

İnsan sağlığını tehdit eden yiyecek ve içecekler hakkında da bilgiler veren Saraç, açıklamalarına şöyle devam etti: "Bir de yiyecekler arasında 3 tane başımızın belası gıda var, beyaz un, beyaz şeker ve mısır şurubu. Bir kere doğada mısır şurubu diye bir şey yok. Bu

Amerika'nın, İsrail'in GDO'lu tarımla beraber çıkardıkları bir şey. Şimdi tatlılar, kolalar daha ucuzladı. Çünkü mısır şurubu ile yapılıyor. Eskiden pancar şekerine, beyaz şekere 'dikkat' derken, pancar şekeri artık masum kaldı. Çünkü genetiği değiştirilmiş mısır şurubu her şeyi bozdu. Bakın bir orta boy kolada 6 küp kesme şeker var. Birkaç sene önce bunu söylerken ki 6 küp kesme şeker 150 kalori yapıyor. Şimdi daha beter, mısır şurubundan yapıyorlar. Yani niçin içilir ki bu. Vitamini, antioksidanı yok. Seni kanser, şeker hastası, obez yapıyor. Lütfen iyi düşün, gençliğini harcama. Bu asitli şekerli içeceklerin hiçbir faydası yok, ama zararı çok. Onun yerine rezene, yasemin, tarçın, kuşburnu, elma çayları, yeşil çay, beyaz çay gibi çayları için."

'Haftada iki kez bakliyat yiyin'

Daha sağlıklı gıdaların ön plana, sağlıksızların ise geri plana alınması gerektiğini vurgulayan Saraç, "Mesela tarhana, mercimek, sebze çorbaları, kışın kış sebzeleri, yazın yaz sebzeleri. İşlenmemiş taze et, sosis, salam değil. Organik ve serbest gezen tavuk eti. Balığı mutlaka yemeniz lazım. Öğrenciler için zihni, beyni en çok çalıştıran şeydir. Ama balığı da kızartmadan, buğulama, haşlama, fırında gibi yemelisiniz. Onun dışında özellikle bakliyatlar. Yeşil, sarı, kırmızı mercimek, barbunya, fasulye, nohut, börülce gibi. Bakliyatları mutlaka haftada iki kere yiyin." diye konuştu.

Söyleşinin ardından katılımcılara hafif egzersiz ve meditasyon yaptıran Saraç'a, **KYK** İl Müdürü Feyzullah Gayret tarafından hediye takdim edildi. (AJANSLAR)



Rektör Bilgiç Gençlerle Buluştu

Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Samsun **Kredi Yurtlar Kurumunun (KYK)** düzenlediği "**KYK** Zoru Başarılar Kariyer ve Spor Sohbetleri" konulu söyleşide davetli konuşmacı olarak yer alan Rektör Prof. Dr. Sait Bilgiç, öğrencilerle bir araya gelerek tecrübelerini paylaştı.

Münevver Ayaşlı **Yurdu** Konferans Salonunda düzenlenen söyleşiye Rektör Prof. Dr. Sait Bilgiç'in yanı sıra; Samsun **Kredi Yurtlar Kurumu** İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, **yurt** müdürleri ve çok sayıda öğrenci katıldı.

"KYK daha iyiye daha mükemmele doğru gidiyor"



Söyleşinin açılışında konuşan Samsun **Kredi Yurtlar Kurumu** İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, amaçlarının Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Rektörünü aile ortamında ağırlayarak kendisini daha yakından tanımak olduğunu ifade ederek şöyle devam etti:

"Her biriniz OMÜ'de özel ve özellikli insanlar olarak yetişiyorsunuz. İsteğimiz, eğitiminizin ardından Türkiye'nin dört bir yanına gerçek bir Anadolu insanı olarak gidin. Sizler aileniz için ne kadar önemlisiniz devletimiz ve **KYK** için de o kadar önemlisiniz. Bu sebeple **KYK** çok yol kat etti ve daha iyiye, daha mükemmele doğru gitmeye devam ediyor. Siz de devletin size sağladığı bu iyi imkânların karşılığı olarak çok çalışmalı, ceddimizin başardıklarını bugün başararak ülkemizi geleceğe taşımalısınız."

Gençlerle bir araya gelmekten mutluluk duyduğunu dile getiren Rektör Prof. Dr. Sait Bilgiç ise "Siz gençler bizim en kıymetlerimizsiniz. Bu sebeple bu söyleşiye zaman ayırmak için özel bir çaba gösterdim ve seve seve geldim. Yakın bir zamana kadar ben de sizin konunuzdaydım ve sizin yaşayacağınız süreçlerden geçtim. O zamanın şartları farklı olsa da ortak bir yolda kader birliği etmek önemli diye düşünüyorum." dedi.

"İçinde bulunduğunuz huzurlu ve bir arada yaşayabilmenizi sağlayan ortam büyük şans"

Öğrencilere, eğitim hayatlarında yaşadıkları zorlukları ileride gülümseyerek hatırlayacaklarını söyleyen Rektör Bilgiç, ko-

nuşmasının devamında şu ifadelerle yer verdi: "Benim okul dönemime denk gelen 12 Eylül ve öncesinde çok daha fazla zorluklar vardı. Kardeşin kardeşe düşman olduğu hatta yaşam hakkı bile tanımadığı bir zamanda öğrencilik yaptım. Bu sebeple içinde bulunduğunuz huzurlu ve bir arada yaşayabilmenizi sağlayan ortam sizin için çok büyük bir şans.

15 Temmuz akşamı yaşadığımız da üzerimizde kurulan tezgâhların bitmeyeceğini gösteriyor. Bu nedenle hangi görüşten olursanız olun aklınızı başkalarına teslim etmeyin. Akıl büyük bir nimet, özgür bir birey olarak kabilmek için onu kimseye teslim etmeyin. Bu sayede yanlışlardan dönme fırsatınız olacaktır."

"Ülkemizi geleceğe güçlü taşımak için iyi insan olmalı, çok çalışmalıyız"

Ülkemizin çok güzel bir coğrafyada bulunduğunu ifade eden Rektör Sait Bilgiç "Bizim bu güzel topraklarda özgürce yaşamamız için, canlarını feda etmiş nice şehitlerimiz var. Onların bu fedakârlığının karşılığında bize düşen iyi insan olmak ve çok çalışmak. Bu iki vasıf, ülkemizi geleceğe güçlü bir şekilde taşımak için gerekli." şeklinde konuştu.



OMÜ'nün her geçen gün daha iyi olanaklara sahip olması için; temiz, güvenli ve daha yeşil bir üniversite için çalışmaya devam edeceklerini belirten Rektör Sait Bilgiç öğrencilerden gelen soruları yanıtladı.

Öğrencilerin Rektör Prof. Dr. Sait Bilgiç'e yoğun ilgi gösterdiği söyleşinin sonunda Samsun **Kredi Yurtlar Kurumu** İl Müdürü İsmail Hakkı Kasapoğlu, Rektör Bilgiç'e günün anısına bir tablo hediye etti.

Hüdanur YAŞAR



Vali Yazıcı, **KYK**'da öğrenciler ile buluştu



Kredi ve Yurtlar Kurumu Balıkesir İl Müdürlüğü tarafından "Zoru Başaranlar" adlı kariyer sohbetleri programı düzenlendi. Vali Ersin Yazıcı, **Kredi Yurtlar Kurumu (KYK)** Akademik Kariyer Sohbetleri kapsamında "Zoru Başaranlar" konulu seminere konuşmacı olarak katıldı.

Balıkesir **Kız Öğrenci Yurdu**nda düzenlenen seminerde konuşan Vali Yazıcı, gençlere önemli mesajlar verdi. Vali Ersin Yazıcı devlet hayatı boyunca edindiği birikim ve tecrübelerini, hayat felsefesini, gelecek vizyonunu, Balıkesir ve eğitime dair görüş ve düşüncelerini paylaştığı söyleşiye öğrenciler yoğun ilgi gösterdi.

"BEN BAŞARAMAM DİYE DÜŞÜNMEYİN"

Kendi öğrencilik yıllarından ve o yıllarda yaşadığı zorluklardan hatıralar ve notlar aktararak öğrencilerle sohbetine devam eden Vali Ersin Yazıcı, "Başarılı olmak için mutlaka belli bir program dahilinde belirlediğiniz hedef üzerine çok çalışmalısınız ve her şeyden önemlisi çok okumalısınız ve asla ben başaramam diye düşünmemelisiniz" dedi.

Öğrencilerin en çok Valilik mesleği üzerine sorular yönelttiği programda Vali Yazıcı, "1992 yılında kaymakamlıkla bu yola adım attım. Mülki idare amiri kaymakam ya da vali, ilde tüm bakanlıkları temsil eder. Merkez yönetimin ildeki temsilcisidir. Vali ya da kaymakam, tüm kanun, tüzük ve yönetmeliklerin uygulanmasını

dan sorumlu kişidir işimi yaparken mutluyum ama özel hayatım pek yok. Yaşamımızda şeffaf olmamız gerektiğine inanıyorum. Hedefsizliği kabul edemiyorum. Nasıl ki özel hayatınızda bir takım hedefleriniz varsa ve bunları gerçekleştirmek adına uğraş veriyorsanız, devletin makamlarında oturuyorsanız da bulunduğunuz makamı geliştirmek, ülkeye, kente katkılar sunmak adına hedefleriniz olmalı" dedi.

Vali Yazıcı, "Her kaymakam vali olmayı ister. İnsanların hedefleri hiçbir zaman bitmemeli. Kendi imkanlarıyla ne yapabiliriz? diye düşünerek hareket ettim. Belki her şeyi yapamazsınız ama bir şeyi yapabilirsiniz. İstedığınız her şeyi anında yapamazsınız. Her şeyin merkezinde insan var. İnsan isterse her şeyi gerçekleştirebilir. Hedefsizliği bir türlü kabul edemiyorum. Rize Valisiyken 80 yaşında ziyaret ettiğimiz nine, hacca gitmek istediğini söyledi. Yatalak bir hasta olan nine, hayatını

zor sürdürmesine rağmen isteğinden ve hedefinden vazgeçmemiş" diye konuştu.

"HEP ADALETLİ OLMAYA GAYRET VE ÖZEN GÖSTERDİM"

Görev yaptığı makamlarda adalet kavramı üzerinde çok durduğunu söyleyen Vali Yazıcı, "Bu makamda hep adaletli olmaya gayret ve özen gösterdim. Kısa vadede bazı sıkıntıları yaşasam da uzun vadede bir zararını görmedim." diye konuştu.

Hayalsiz ve hedefsiz bir kamu çalışanı olmamalı diyerek sözlerine devam eden Vali Yazıcı, "Küçük bir büfe işletseniz bile bir hedefiniz olur. Orta okul ve lisede devlet parasız **yurtlarda** kaldım. Şu anda da vali olarak görevimi sürdürüyorum. Ne yaparsam yapayım devlete olan borcumu ödeyemem diye düşünüyorum. Bu ülkeyi seviyorsam işimi de severek yapmalıyım." diyerek sözlerini tamamladı. (Ege Basın Grubu)



Gül ve Ateş; Kudüs konulu konferans düzenlendi

Kırklareli **Kredi ve Yurtlar Kurumunun** düzenlediği Gül ve Ateş; Kudüs konulu konferans gerçekleştirildi. 13 Aralık akşamı Kırklareli Üniversitesi Rektörlük Kültür Merkezi Salonu'nda düzenlenen etkinliğe Prof. Dr. Ekrem Buğra Ekinci konuşmacı olarak katıldı.

Kırlar Haber

Öğrencilerin yoğun katılım gösterdiği konferans saygı duruşu ve akabinde okunan İstiklal Marşı ile başladı. Sonrasında Kırklareli **Kredi ve Yurtlar Kurumu (KYYK)** Müdürü Veli Şen bir selamlama konuşması yaptı.

Öğrencilerimizin bireysel gelişimi desteklemeye çalışıyoruz

KYYK Kırklareli İl Müdürü Veli Şen, yaptığı açılış konuşmasında misafirleri selamlayarak cümlelerine başladı. Öğrencilerin bireysel gelişimlerine önem verdiklerini söyleyen Müdür Şen, "Köklü bir medeniyet ve kadim bir coğrafyada vücut bulmuş olan sevgi, hoşgörü, barış ve adalet gibi değerlerin emanetçileri olarak üzerimize yüklenmiş tarihi misyonu hiç durmadan yol alarak devam ederek gerçekleştirmeye çalışıyoruz. Ülkemizin dört bir tarafından gelerek **yurtları-**

mızda kalan öğrencilerimize barınma hizmetinin yanında bakanlığımızın sağlamış olduğu imkanlar ve farklı kamu kurum ve kuruluşları ile eş güdüm içerisinde çalışarak öğrencilerimizin bireysel gelişimi desteklemeye çalışıyoruz" sözlerini sarf etti.

Dili, dini, rengi her ne olursa olsun tüm insanlar kardeşimizdir

Şen sözlerini şu şekilde noktaladı; "Bizler emanet edilen gençlerimizi geleceğimizi hazırlarken coğrafyamız kaderimizdir, gönül coğrafyamızın sınırı yoktur. Dili, dini, rengi her ne olursa olsun tüm insanlar kardeşimizdir diyoruz. Asımın nesli olan gençlerimizi yeniden dirilişe yükselişe hazırlamaya çalışıyoruz. Bu duygu ve düşünce-

lerle "Gül ve Ateş Kudüs" söyleşine hoş geldiniz diyorum."

Yavuz Selim Yaylacı'nın Mevlid-i Aksa şiirini okumasının sonrasında Prof. Dr. Ekrem Buğra Ekinci sahneye gelerek konferansını gerçekleştirdi. Prof. Dr. Ekinci konuşmasında Kudüs'ün tarihinden, Müslümanlar için neden büyük önem arz ettiğinden ve şimdi coğrafyada yaşananlara kadar geniş yelpazede bilgiler verdi.

(Elif Yıldırım-A20)





GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
YÜKSEK ÖĞRENİM
KREDİ VE YURTLAR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

VAN OLAY

HAFTADA 6 GÜN YERE...

VAN

SİYASİ

Yayın Tarihi :

15.12.2018

Sayfa :

2

Tiraj :

638

StxCm :

18



1/1

ÖZALP'TA 'MİNİK BEDENLER ÜŞÜMESİN' PROJESİ

Van'ın Özalp ilçesindeki **Kredi Yurtlar Kurumu** Müdür-
lüğü tarafından başlatılan 'Minik Bedenler Üşümesin'
projesi kapsamında öğrencilere kışlık mont yardımı
yapıldı.

Kredi Yurtlar Kurumu Özalp Müdürlüğü tarafından
başlatılan 'Minik Bedenler Üşümesin' projesi kapsa-
mında Şehit Aydın Muştu Ortaokulundaki öğrencilere
kışlık mont yardımı yapıldı. Burada açıklamalarda bu-
lunan **Kredi Yurtlar Kurumu** Müdürü Sadrettin Yıldırım,
kış şartlarını göz önüne alarak her yıl bir okulu 'kardeş
okul' seçerek bu tür faaliyetlerde bulunduklarını söy-
ledi.